《真正的快樂》

04 找到幸福的起點

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.107 ～ P.110	無	**1. 知足是幸福的起點**	1.1 幸福的真諦---「平安就是福」 1.2 感恩、知足，就是幸福 1.3 懂得知足、惜福、培福，才是真正幸福的人
P.111 ～ P.113	無	**2. 在不斷的錯誤中學習**	2.1「修行」就是「修正自己的行為」 2.2 反省的功課:
P.114 ～ P.116	無	**3. 感謝抱怨的人**	3.1 最好不要抱怨 3.2 培養接受抱怨的雅量 3.3 關於「抱怨」的原則
P.117 ～ P.119	無	**4.化自私的欲望為奉獻願望**	4.1 以少欲知足化解「求不得苦」 4.2 佛法的精神 – 化欲望為願心
P.120 ～ P.122	無	**5.什麼都不求**	5.1 人的一生之中，所要追求的東西太多了 5.2 即使合理的需求也不一定能夠如願以償 5.3 真正的快樂來自什麼都不求
P.123 ～ P.126	無	**6.合乎因果的追求**	6.1 佛法教我們不要「貪求」，但要「求願」 6.2 合乎因果的追求 – 要求福，就要先培福
P.127 ～ P.130	無	**7.許一個不會落空的願**	7.1 不一定所有的願望都能夠實現 7.2 為他人為眾生所發的願才能叫願 7.3 眾生無窮，願力無窮 7.4 不會落空的願-為眾生福祉而發願

04 找到幸福的起點

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.107 ～ P.110	無	1. 知足是幸福的起點	1.1 幸福的真諦---「平安就是福」 1.2 感恩、知足，就是幸福 1.3 懂得知足、惜福、培福，才是真正幸福的人

1.知足是幸福的起點

1.1 幸福的真諦---「平安就是福」

1.1.1 自己的心態能平安、知足，就是幸福

1.1.2 不知足，要獲得幸福就很難

1.2 感恩、知足，就是幸福

1.2.1「知足」是平安常樂的基本條件

1.2.1.1 真正的知足是「多也知足，少也知足，沒有也知足」

1.2.2 無論將來「有」或「沒有」，都一樣要憑自己的心力來努力做事以求不愧於天、地、良心，這就叫做「知足」。

1.2.3 缺乏感恩、知足的心，得到利益後不會滿足

1.2.3.1 就如米缸裡的老鼠， 不但身在福中不知福，還糟蹋了自己的福

1.2.3.2 又如有很好的環境供大家修行，還有老師指導修行方法,卻不懂得珍惜。

1.3 懂得知足、惜福、培福，才是真正幸福的人

1.3.1 老是在享福而不培福、惜福，福報愈來愈少，幸福的日子總有結束的一天。

1.3.2 真正幸福的人

1.3.2.1 遭逢逆境時不會怨天尤人，在順境時懂得心懷感恩

1.3.2.2 無論何時何地都能感到心滿意足

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

P.111 ～ P.113	無	**2. 在不斷的錯誤中學習**	2.1「修行」就是「修正自己的行為」 2.2 反省的功課:

2.在不斷的錯誤中學習

2.1 「修行」就是「修正自己的行為」

2.1.1 禪宗祖師說:我們的起心動念，處處都是錯的，真正對的其實很少

2.1.2 不要害怕做錯事，只怕做錯了事、動了壞念頭，自己卻渾然不覺

2.1.3 藉著不斷地反省、檢討，才能對自己的行為加以改正

2.1.3.1 無論在待人處世、行住坐臥，或是起心動念之間，時刻都需要反省、檢討

2.1.3.2 曾子曾說過：「吾日三省吾身」，勸勉自己每天都要自我反省

2.1.4 反省首重「慚愧心」

2.1.4.1 不該做錯卻做錯了、應該做得更好卻沒有做好，這些都要感到慚愧

2.2 反省的功課:

2.2.1 一方面要靠自己覺察、自我改正

2.2.2 一方面要在他人指正我們之後，再自我檢討

2.2.2.1 每個人都會有盲點，所以需要別人來協助我們反省

2.2.2.2 如果別人指出自己的缺失，要心存感恩。

2.2.2.3 如果自己是對的，卻遭他人的糾正，也要感謝，因為對方是存著一片好心關心自己。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.114 ～ P.116	無	**3. 感謝抱怨的人**	3.1 最好不要抱怨 3.2 培養接受抱怨的雅量 3.3 關於「抱怨」的原則

3. 感謝抱怨的人

3.1 最好不要抱怨

3.1.1 抱怨不但無濟於事，還會增加自己無謂的困擾

3.1.1.1 最好是能夠用其他方式或管道來表達自己的意見。

3.1.2 抱怨，雖可在情緒上暫時得到一些平衡，但事後可能反讓事情更複雜

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

3.1.2.1 一般人只喜歡聽恭維、奉承的話，比較無法接受一些逆耳的忠言

3.1.2.2 如果不小心傳到當事人的耳裡，可能會對抱怨的人產生不好的觀感

3.1.2.2.1 對方可能會覺得你這個人不夠忠誠、不夠朋友、不夠義氣

3.2 培養接受抱怨的雅量

3.2.1 聞過而喜：聽到別人的批評指責，應該感到歡喜。

3.2.2 能夠接受批評指正，才能真正的成長。

3.2.3 感謝批評的人：表示對方對我有所期待，這即是一種鼓勵。

3.3 關於抱怨的兩大原則

3.3.1 不要抱怨任何人

3.3.2 聽到別人抱怨自己時，不要難過，還要發自內心感謝對方

3.3.2.1 學習成為一個修忍辱行的菩薩

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.117 ～ P.119	無	**4.化自私的欲望為奉獻願望**	4.1 以少欲知足化解「求不得苦」 4.2 佛法的精神 － 化欲望為願心

4.化自私的欲望為奉獻的願望

4.1 以少欲知足化解「求不得苦」

4.1.1 求不得苦 － 欲求無法滿足時所產生的痛苦

4.1.1.1 欲望不能滿足時，大部分的人會受到非常大的衝擊和挫折

4.1.1.1.1 有些人因而變得非常消極，失去自信。

4.1.1.1.2 也有些人甚至連生命都不要了

4.1.2「少欲」：對基本生活所需之外的東西，不做非分之想

4.1.3「知足」：當基本生活所需已經齊備了，就滿足於現狀，不再做過分的貪求

4.2 佛法的精神 － 化欲望為願心

4.2.1 自私的欲望，會帶來煩惱，甚至殺身之禍

4.2.1.1 欲望：指為了滿足一己私欲的貪求，過分追求個人的享受

4.2.2 清淨的願心，不叫「欲」，不會帶來煩惱

4.2.2.1 例如，發願透過自己的努力奉獻，使眾人得到快樂幸福，就是清淨的願心。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

4.2.3 行菩薩道與成佛的悲願

4.2.3.1 不但自己要做到少欲知足，以避免「求不得」所帶來的痛苦

4.2.3.2 還要進一步為眾人設想，使眾人都能夠遠離痛苦，得到真正的快樂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.120 ～ P.122	無	**5.什麼都不求**	5.1 人的一生之中，所要追求的東西太多了 5.2 即使合理的需求也不一定能夠如願以償 5.3 真正的快樂來自什麼都不求

5. 什麼都不求

5.1 人的一生之中，所要追求的東西太多了

5.1.1 很多人都飽受求而不得之苦

5.1.2 在這些祈求之中，有些合理、有些不合理

5.1.2.1 合理的是需求，不合理的是欲望

5.1.2.2 有些過分的奢求根本不可能實現，只會帶來痛苦

5.2 即使合理的需求也不一定能夠如願以償

5.2.1「為己求」的層次

5.2.1.1 求到之後雖然很快樂，但難免擔心總有一天會失去。

5.2.2「為人求」的層次

5.2.2.1 因為是抱持著「得到固然很好，得不到也無所謂」的心態，比較不容易感受到所求不得的痛苦。

5.3 真正的快樂來自「什麼都不求」

5.3.1 如果能夠什麼都不求，只是不斷地努力耕耘、成長、奉獻

5.3.1.1 無論自己有多少力量都盡力爭取，得到了以後再奉獻給別人

5.3.2 在這個過程中所得到的快樂，是別人無法奪走的，也才是真正的快樂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.123 ～ P.126	無	**6.合乎因果的追求**	6.1 佛法教我們不要「貪求」，但要「求願」 6.2 合乎因果的追求 － 要求福，就要先

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

			培福

6.合乎因果的追求

6.1 佛法教我們不要「貪求」，但要「求願」

6.1.1「求願」就是許願、發願

6.1.2 佛教的「四弘誓願」，即是一種為眾生無止盡學習的願心和願力

6.1.2.1 是活到老、學到老，一輩子持續不斷地學習

6.1.2.2 並且要求自己種福、培福、多付出，也讓自己更進步。

6.1.3「貪求」是無止盡的欲求，是不切實際的

6.1.3.1 有些人利欲熏心，為了貪求而走旁門左道，結果往往因而倒大楣

6.1.3.2 有些人向鬼神、佛菩薩求，這只不過是一種賄賂神明的手段罷了

6.1.3.2.1 果真應了你的願望，也只是暫時預支自己的福報，以後還是要償還的

6.2 合乎因果的追求 – 要求福，就要先培福

6.2.1 要享受權利，就要先盡義務

6.2.1.1 如果不培福，而光是享福，就等於是欠債，就像向他人借款一樣

6.2.2 追求應該要合理，而且要付出自己的努力作為代價

6.2.3 非分的貪求一定會帶來痛苦

6.2.3.1 即使求到了，也像是舉債借來的，借的愈多，將來要還的就愈多

6.2.3.2 如果不好好地努力培福、奉獻，將來要承受的因果責任難以想像

6.2.4 只有合乎因果道理的追求，才是最好、最可靠的

6.2.4.1 否則就是貪求，即使勉強得到了，禍患也會跟著來

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.127 ～ P.130	無	7.許一個不會落空的願	7.1 不一定所有的願望都能夠實現 7.2 為他人為眾生所發的願才能叫願 7.3 眾生無窮，願力無窮 7.4 不會落空的願-為眾生福祉而發願

7. 許一個不會落空的願

7.1 不一定所有的願望都能夠實現

7.1.1 願望會落空，常常因為我們只重視眼前的一個小點

7.1.1.1 例如想要得到一朵花，得不到就覺得願望落空了

7.1.1.2 轉念：沒有花，能得到一枝草、一根樹枝也很好

7.2 為他人為眾生所發的願，才能叫做「願」

7.2.1 如果是為了滿足一己的私心，則只是一種貪念

7.2.2 建立在貪念之上的願望，很容易落空

7.3 眾生無窮，願力無窮

7.3.1 眾生是無窮無盡的，所以我們的願永遠都不可能完滿

7.3.1.1 因此，願只是一個方向、一個希望，指引我們不斷地往前走而不偏廢

7.3.2 我願無窮

7.3.2.1 眾生無窮，自己的願力當然就是無窮的

7.3.2.2 這一生做不完的，還有下一生

7.3.2.2.1 佛教認為生命是由無限的生命過程所累積，這一生過完還有下一生

7.3.3 不但等待因緣，也要促成因緣

7.3.3..1 要度眾生需配合種種因緣，因緣成熟了，才能夠度他

7.3.3.2 如果因緣尚未成熟，要先促成讓他得度的因緣

7.4 不會落空的願-為眾生福祉而發願

7.4.1 只要我們願意付出，一定會有所影響

7.4.1.1 雖然不知道能夠影響多少人，但是慢慢的一定會有效果

討論題目

1. 幸福是什麼？
2. 懂得知足、惜福、培福的人，才是個真正幸福的人，為什麼?
3. 我們藉著不斷地反省，來修正自己的行為，請說明要如何反省?
4. 最好不要抱怨，為什麼？
5. 為何要感謝批評你的人？
6. 請說明，處理「抱怨」的原則
7. 如何化解「求不得苦」?
8. 少欲知足並不是什麼事都不做，而是要化欲望為願心，應如何做?
9. 欲望與願心差別何在？
10. 「求」有哪些不同的層次?
11. 真正的快樂來自「什麼都不求」，為什麼？
12. 甚麼才是合乎因果的追求?
13. 為什麼說我們的願，永遠都不可能完滿?
14. 什麼是「不會落空的願」?